よりよい地域をめざして…地域情報紙 買い物や飲食は地元のお店を利用しましょう

シティライフ

2015.2.28 Vol.171

外房東金版

配布地域／東金市・大網白里市・九十九里町・山武市・横芝光町・土気・八街市(一部) 【50,000部】

http://www.cl-shop.com

地域で守ろう子どもの安全

次回発行日▶3月7日(土)

シティライフが提供する動画が見られます!▶ この写真をスマホでかざしてね!

きもの館 まるへい

和の心、着物はじめましょう

1回500円 着付教室

●茂原店 毎週日曜日/10:00~11:00 13:00~14:00

●岬本店 毎週土曜日/10:00~11:00

半幅付から二重太鼓まで

茂原店 茂原市茂原117-3 ☎0475-25-2617

岬本店 いすみ市岬町椎木1890 ☎0470-87-2707

願い

「生きとし生けるものの健康と幸せを願って」

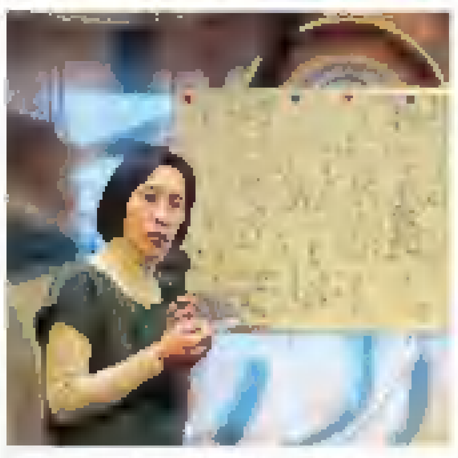
オーガニックライフスタイル・ジャーナリスト 吉度（きちど） 日央里（ひおり）さん

茂原市在住の吉度日央里さん(54)が、昨春、『カラダにやさしい自然の手当て法』（PARCO出版）を著した。今から25年ほど前から、マクロビオティック指導者の尾形妃榛伶さん、大森一慧さんに師事し、手当て法を学んだ吉度さん。勤務していた出版社を退社後、フリー編集者として『一慧の穀菜食BOOK・手当て法』（大森一慧著）、『美人のレシピ』（山村慎一郎著・中島デコ料理）、『発酵道』（寺田啓佐著）等、数々のオーガニック系書籍の編集を手がけ、『種まき大作戦』（サンマーク出版）、『かんたん！部屋で野菜をつくる』（同）の著書もある。前述の手当て法の本は、吉度さんが長年マクロビオティック（以降、マクロビと略）に関わり、多くの指導者から学んだ事柄に自身や仲間の体験を加えて書かれた、いわば集大成である。

静岡県沼津市で生まれ育った吉度さんは青山学院大学を卒業後、主婦と生活社に入社した。26歳で結婚し、29歳の時に出産するが、生まれた男児はアトピー性皮膚炎に。そんな時、叔母がマクロビを実践しているという沼津市に住む知人を紹介してくれた。これが吉度さんのマクロビとの出会いとなる。けれど、食事を変えても簡単にはよくなっていかなかった。「子どもが生まれた翌春から保育園に預け、仕事に復帰したいと焦っていました。おおらかに子育てをする余裕がなく、子どものアレルギーを治さなくてはというストレスから母乳の質も悪くなり、どんどん状態は悪くなっていきました。子どもが一番苦しいのに、自分は不幸だと思いこみ、ほとんどノイローゼのようになりました。それで、沼津へ里帰りしたのです」

実家でも皮膚炎は悪化した上に下痢もひどくなり、入院することに。医者からは1歳まで生きられないだろうと宣告され、「奈落の底へ突き落とされた気分でした」。幸いなことに1カ月で退院。その後、マクロビを続ける吉度さんの努力が功を成し、2歳になる頃には息子さんのアトピー性皮膚炎は収まった。しかし、今度は喘息の発作を起こすようになった。マクロビの料理と並行して、「何か症状が出ている時に薬に頼らず、大根や里芋など台所にあるもので症状を楽にする」手当て法を習得してきたので、息子さんに手当て法を施し、発作を緩和することができた。以来、3人の息子をマクロビの食事で育て、手当て法でケアしてきた。「今にして思えば、長男のアレルギーは自分の食事が原因だった。グルメ担当の編集部にいたので、連日、高たんぱく高脂肪の食事にスイーツを食べ、私の身体は絶不調でした」とキャリアウーマン時代を振り返る。それがマクロビオティックの食事をとり、手当て法で対処すると「心身共にビックリするほど楽になった。健康になった自分の身体の変化に幸せな気持ちになり、陰陽理論（マクロビの哲学。この世のものは全て必ず相反する2つの側面を持っているという古代中国に端を発する思想）が面白くて、気がついたら子どもも良くなっていました」

ちなみに次男と三男は、自宅分娩。日々の暮らしはマクロビと手当て法に徹する吉度さんは、子どもの教育にも自身の信念を貫いた。学校教育に疑問を持ち、学校や学習塾に頼るのでなく家で自主保育をと、子どもが小学校に上がる前に同じ考えの母親達と『大地の子』を立ち上げ、活動を始めた。「船橋市運動公園と市内の畑に毎週各1回、マクロビのお弁当やおやつを持ち寄り、親子で集まりました。野外で野草の天ぷらを食べる会や、ヨモギを摘んで草もちを作って食べる会なども開きました」と話す。長男は幼稚園に1年通い、小学校へは2週間だけ通った。次男は学校へは全く通わなかった。三男は中学2年から高校3年まで通った。3人とも学校へ行かなかった時期は、ホームエデュケーションの仲間と、千葉公園を拠点にして活動していた。ホームエデュケーションとはホームスクーリングともいい、欧米では市民権を得ている家庭を軸とした教育の在り方だ。現在、三男は、原発後に理系の大学に進み自然エネルギーの研究をしたいと信州大学に進学し、長男はミュージシャンとして活動する傍ら、ARTEという若者たちで社会をよくしようとする活動で国会議員などにインタビューして動画をアップしたり、吉度さんが共同代表を務める『ちばレポ』（選挙で日本を変えたい市民の会・千葉）のメンバーにもなっている。



執筆活動の合間を縫って国内外から依頼を受け、マクロビオティックの料理教室や手当て法の講座、ホームエデュケーション、放射線対策の講演会を行っている吉度さん。地元千葉では、稲毛海岸の『カフェどんぐりの木』や大網白里市の『カフェリズム』、茂原市の二宮福祉センター等でも定期的に教室を開き、鴨川でマクロビ合宿も開催している。『放射能に打ち勝つ食事と手当て法を全国に広める会』の代表や『子どもたちを放射能から守る全国ネットワーク』の運営スタッフも務める多忙な日々を送る。今後の目標はと尋ねると、「生きとし生けるものの健康と幸せです。人間だけでなく動物も植物も地球も健康になって幸せに生きられるようになることが、私の心から叶えたいことであり、自分が一生かけて取り組んでいくべきことだと認識しています」と話した。

（内田）

問吉度さん

☎0475・34・8175

ARでシティライフをもっと楽しく!

◀タイトル横のこのアイコン

紙面タイトル横右側にあるアイコンを、スマホ専用ARアプリ「モットシティ」を使用して読み込むと、紙面では掲載していない情報が閲覧できます。今すぐチェック!!

詳しくはHPへ!▶ http://www.cl-shop.com/

この症状はもう治らないとあきらめている方、今のリハビリ・マッサージに満足していない方、ぜひ一度ご来院ください。

脳卒中後遺症 五十肩 肩こり 腰痛

❶デイサービス・訪問介護と同じ日に、当院のリハビリ・マッサージの治療が受けられます。

❷1級・2級身体障害の方は、全額公費負担となります。

❸院内での待ち時間中にウォーターマッサージベッドでリラックス。無料でご利用いただけます。

	通院	往診
受付	8:30~11:30 14:00~15:30 祝祭日も診療	8:00~18:00
休診	金・土・日	日曜のみ
1割	160円(一例)	340円(距離による)
2割	320円(一例)	700円(距離による)
3割	500円(一例)	1,000円(距離による)

神経痛

院長より

手や足の指がシビれる・痛い、お尻の奥からモモにかけてシビれる・痛い、その為歩くのも辛いし夜も眠れない。寒さでさらに悪化…

当院では、そんな症状に合わせ、かつ根本的な部分も含めた治療を行っております。

各種保険 交通事故

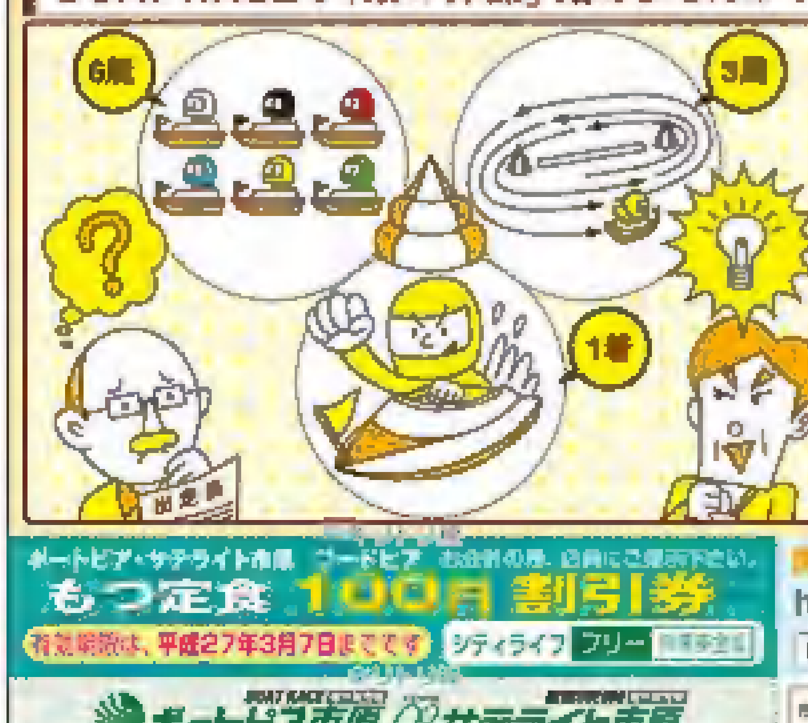
求名はり・灸＋接骨院

TEL.0475-52-2070 東金市道庭937-5

予約可能です。予約なしでも大丈夫です。どうぞお気軽にご相談ください!

やさしい[BOAT RACEのススメ] 第一回

BOAT RACEで「頭の体操」始めませんか?



BOAT RACEは、6艇のボートが3周回って、1・2着を決めるレースです。

BOAT RACEは、6艇のボートがゴールを争うレースです。この6艇という数は、公営競技の中で一番少ないんです。だから、予想がしやすい!当たる確率が高いんですね。

1周回るというのは、奥と手前にある2つのターンマークを目印に、ボートがぐるっと回りますね。これを3回繰り返して、勝敗を決めるのです。

水上で熱いドラマを繰り広げるボートレース、予想の面白さを一緒に楽しんでみませんか?ボートレースを知り、勝敗を予想することは、頭の体操にもつながりますよ!

ボートピア・サテライト市原 HP

http://www.bp-ichihara.com/

もつ定食100円割引券

有効期限は、平成27年3月7日(土)までです

駐車場・キャビン席無料券

有効期限は、平成27年4月28日までです

〒290-0066 千葉県市原市五所1966-1

携帯でレース開催日程・レース結果が見れる!!

http://www.bp-ichihara.com/i/

ボートピア市原 サテライト市原

http://www.bp-ichihara.com/

〒290-0066 千葉県市原市五所1966-1

ご法宴にご利用ください

春の新メニューでおもてなし致します。

■法事料理4,320円より(ご予算に応じます)

■お座敷・テーブル席が選べます(5~100名様)
個室もご用意できます(4~10名様)

謝恩会・卒業・卒園パーティーコース

5,000円コース	4,000円コース
大人 3,000円 小学生2,000円	大人 3,000円 園児 1,000円

※コースは税込・ソフトドリンク付です。

予約受付中

・歓送迎会 ・同窓会 ・初節句

偲び、語らうひととき…

料理の宿 ニュー太洋 NEW TAIYO

☎0120-054517

10名様以上 無料送迎バス有り

宿泊(朝食付)プラス5,500円~

山武市本須賀3841-72(成東海岸)

TEL.0475-84-1129

http://www.newtaiyo.com/

旬の逸品

福豆おこわ

大豆は「畑の肉」といわれる良質のたんぱく質やビタミンB群に富んだ健康食品です。(木村みどり)

作り方

❶もち米と黒米は洗っておく。
❷人参、ベーコンは5mm角に切る。干し椎茸も戻して5mm角に切る。
❸水とⒶをあわせて①の米を漬けておく。30分位したら②と大豆、ピーナッツを切せて炊く。
❹小エビは酒蒸しにする。枝豆は茹でておく。
❺おこわをよそって④を散らす。ゴマをふっても良い。

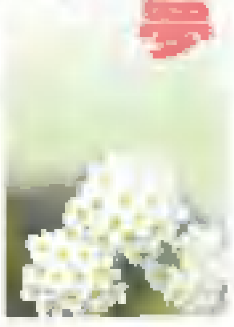
※炊きおこわはうるち米より水分をひかえる。節分であまった福豆を使うと良い。

材料(2人分)

もち米……2カップ
黒米……大さじ2
水……2カップ弱
人参……50g
干し椎茸……2枚
炒り大豆……30g
ピーナッツ……30g
ベーコン……40g
小エビ……適量
枝豆……適量
調味料Ⓐ
しょう油……大さじ1
みりん……大さじ1
塩……小さじ1/2

こでまりの夢

～恐怖の二歳児～



『恐怖の二歳児』という言葉をご存知でしょうか？二歳児は、見た目の可愛らしさとは裏腹に、かたときも目が離せないいたずらぶり。私は四人の子どもを育てましたが、特に下の子達は大変でした。あたりにあるものを手当たり次第に触る、投げる、ばらまく、壊す、引っ張り出す。ダメだと怒ると、火がついたように泣きわめく。できもしないのに、自分でやりたがる。言葉もまだ上手に喋れないし、言うこともきかない。駅の階段でひっくり返って泣かれた日は、まさに「恐怖の二歳児だ！」と思いました。

昔から「三つ子の魂百まで」といわれる三つ子とは、満二歳児のことなんですよ。自由に歩けるようになって、細かいものがつかめるようになり、世の中を自分の目で見て、触って、試して、学習をしているのです。自分の意志で行動し始めた頃が、ちょうど二歳という訳です。向上心の現れなんですね。ちなみに、九時から十四時までの日常生活の中で、平均八千七百歩以上歩いているというデータもあるそうです。一歩二十cmとして計算しても、一・七kmにもなります。二歳児の頃は、一日平均二kmは歩かなくては円満に育たないとも言います。よく動く子が、よく食べ、よく眠り、よく育つのでしょう。

二歳児を持つ親御さんは大変でしょうが、成長の通過点だと受け止めておおらかに育てていきましょう。不思議なことに、言葉がうまく話せるようになると落ち着いてくるものです。この時期は、親子の会話を増やすといいですね。

中嶋 悦子(なかしま えつこ)
1965年生まれ。宮崎県出身。二男二女の母。大網白里市在住。エンカレッジ・ステーション(株)代表取締役社長。NPO法人子育て支援おおきなかぶ理事長。ありんこ親子保育園理事長。エッセイスト。
http://www.en-sta.jp
連絡先 ☎0475-53-3509

春のキャンペーン！
是非レーザー脱毛の効果をお試しください！
女性ならどなたでもお申込みいただけます。
初回のみ デリケートゾーン無料プレゼント!!
ご予約時にシティライフを見たとお伝えください！
平日13時～16時までの施術になります
※脱毛をご希望の際は以下の事にご注意ください。
●毛抜き、毛根を取り除く機械の使用を控えてください。●日焼け
医療脱毛とは
冷却装置がついているため痛みも殆んどなく、皮膚にも安全で短時間で完了します
宗田ビューティースタジオ 2F MUNETA BEAUTY STUDIO
宗田マタニティクリニック 9:00～18:00 http://www.muneta-bs.com/
定休日／日曜日・祝祭日(第1日曜日は営業)
クレジットカード可
TEL.0436-24-0303 完全予約制
託児サービスあり(お電話にて事前の申込みが必要です)

アジアンのオーダーバイキング
歓送迎会・謝恩会・女子会 受付中
中華 海鮮市場 asian アジアン

限定 牛サーロインと季節野菜のXO炒め
エビと青菜の岩塩炒め
ランチ・ディナー共通 120分食べ放題
大人(中学生以上) 2,840円
子ども 1,420円
+1,000円で飲み放題付！
各種宴会やお祝いごとに 2名様より2日前まで要予約
特別なお料理をご用意いたします。ご要望等お気軽にご相談ください。

フカヒレ姿煮コース 8,000円
◆5,000円コース(全7品)もございます
+1,000円で飲み放題付
法事・慶事に…
営業時間外や貸切の対応もさせて頂きます。ご要望等お気軽にご相談ください。

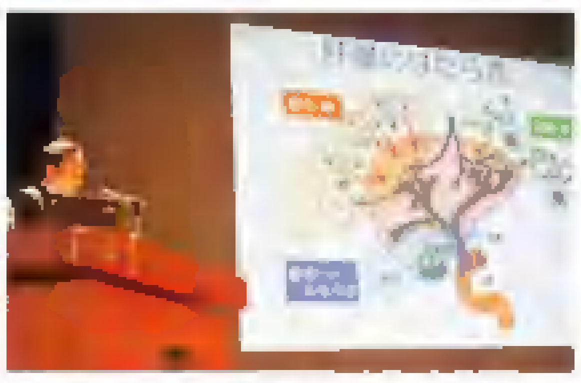
表示価格は税別になります
☎0475-53-1700
昼11:30～14:00(LO) 17:00～22:00(LO21:30)
火曜休み P7台
http://asian-chuka.com

肝炎ウィルス検査って知っている？

各自で高い意識を

2月14日(土)、茂原市市民会館にて『千葉肝臓友の会』主催で『肝臓病市民公開講座』が行われた。代表の村田充さんは、「千葉県の人口620万人のうち、40歳以上は約55％を占める。そのうち肝炎ウィルスの感染を調べる検診の受診者は25％。市の体制によって異なりますが、検査対象者まで情報が行き渡っていないと想定されます。現在は早期発見・早期治療で9割が完治します。肝臓病は70歳前後の患者が多く、行政のさらなる個別勧奨が必要です」と警鐘を鳴らす。

年10～12回の市民公開講座を設ける同会、この日は藤島クリニックの藤島知則医師と千葉大学総合安全衛生管理機構の今関文夫教授を招き、約120名が訪れた。肝炎ウィルスに感染しても大きな症状が出ずに気付かない人が殆どで沈黙の臓器と言われるが、30年以上の時間をかけて肝硬変や肝がんへと進行していく。医師らは肝炎ウィルスの詳細や新薬について説明。「HCV抗体が陰性かどうかを検査し、ウィルスがいるなら即治療をしましょう。ウィルス駆除で寿命は延びます。ただし発がんリスクは無くなりませんので定期的に検査しましょう！」と訴えた。人間ドックなどの検診では肝炎ウィルスの検査は含まれていない。あなたは肝炎ウィルス検査、済んでいる？（松丸）



問 千葉肝臓友の会 ☎047・460・7055（火・金10時～15時半）

千葉県認定職業訓練校 平成27年度前期
職業訓練生募集
【訓練科目のご案内】

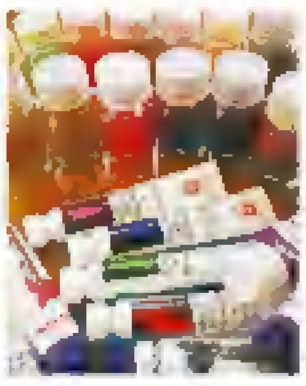
訓練科目	募集人員	訓練期間	訓練費(月額)
和裁科	8名	2年	7,000円
木造建築科	8名	2年	8,000円
造園科	8名	1年	8,000円
電気工事科	10名	6ヶ月	13,000円
建築CADトレース科	10名	10ヶ月	10,000円
造園施工管理科	10名	5ヶ月	10,000円
2級建築士学科コース	10名	3ヶ月	(全)80,000円
2級建築士製図コース	10名	8ヶ月	(全)50,000円
パソコンⅠ(ワード・エクセルコース)	10名	6ヶ月	11,500円
パソコンⅡ(ワード・エクセルコース)	10名	6ヶ月	6,500円
パソコンⅢ(ワード・エクセル入門コース)	10名	6ヶ月	8,000円

【講習会のご案内】
講習会／第2種電気工事士
講習時間／午前9時～午後5時
講習実施日
筆記試験直前講習会…5・9月中の土・日2回
技能試験直前講習会…7・11月中の土・日2回
【申込のご案内】
受付日時／月・水・金・土・日曜日
受付時間／午前10時～午後5時まで
締切／定員になり次第、締め切ります
訓練開始／平成27年4月6日(月) 入校式予定
問合せ先／市原共同高等職業訓練校 ☎0436-41-2789 HP http://kunrenkou.com
上記の訓練費のほかに入校金8,000円、教科書代、道具代がかかります。申込は印鑑持参。詳しくは当校までお問合せください
市原共同高等職業訓練校 〒290-0067 千葉県市原市八幡1050-5

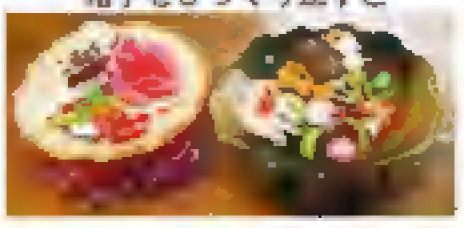
プロが教える「こだわり指導」5日間 正しい効果は正しい指導から。その効果とすばらしさは40年以上の実績が証明しています。
春休み短期水泳教室
会費 学童初級・中上級 5,400円 幼児水なれ・幼児初級 4,320円
対象 会員・一般 ●幼園：満4～6才(新1年生まで) ●学童：小学1年～6年生

第1期 3月25日(水)～29日(日)
1A 幼児～新1年生 8:00～10:00 水なれ～背泳ぎ・クロール 40名
第2期 4月1日(水)～5日(日)
2A 学童初級 8:00～10:00 初心～背泳ぎ・クロールまで 40名
2B 幼児水なれ 10:30～12:00 水なれ～キックの基本まで 60名
2C 学童初級 13:30～15:30 初心～背泳ぎ・クロールまで 40名
2D 幼児水なれ 14:00～15:30 水なれ～キックの基本まで 30名
短期教室前の体験会
★初めて短期に参加する方 ★参加を検討中の方
3/8(日) ◆10:30～11:30 ◆対象／4才以上 ◆定員／20名
定期コースへのご入会特典
スイミング3点セットをプレゼントいたします。
・スクール指定水着・メッシュキャップ・ゴーグル
1回 無料体験会 ベビー・3才児
ベビースイミング ●3/15日・20金 10:00～11:00 生後3ヶ月～3才未満 各10名
乳幼児 ●3/15日 10:00～11:00 3才児 各10名
水の力ってスゴイ!!
東金インターは安心・安全のプールです
①安全 水がキレイ…セラミック濾過機により通常よりも塩素臭や皮膚への刺激が軽減され快適です
②安心 あったかプール…水温30℃のメインプール、水温33℃のサブプールの2面完備で、幅広く対応できます
プールでの運動の効果
浮力 体重の負担が減り、膝や腰の痛みなどで運動をあきらめていた人でも歩行が楽になります。
水圧 水中では水圧によって血液が下から上へ押し上げられ血流の改善が期待できます。
抵抗 水の抵抗を利用し効果倍増、動く速度などを変えることによって運動量も調節できます。
水中歩行&体操 無料体験会
月～金3/2～3/13まで 定員 各時間10名
時間・朝の部 9:00～10:00 午後の部 14:00～15:00
スタジオレッスンもあります
自力整体 ストレッチに比べて歪みを調整する、こわばった部分をほぐすなどを行います。
無料体験会 3/6金・3/13金 定員／各5名 時間／各13:00～14:00
ご入会の特典 入会金0円 通常5,400円 初月会費0円 通常2,700円
1日無料体験もできます おひとり様1日全施設およびレッスン可
無料体験は全て初めてご来館の方限定です
東金インターナショナルスイミング&フィットネスクラブ
TEL.0475-54-0821
月～土 9:00～22:00 日・祝 9:00～18:00
東金市北之幸谷264-3
http://www.interswim.co.jp/togane/

こだわりは、リアルさと強度、そしてオリジナル



帽子をひっくり返すと



みずみずしいミカンやイチゴ、醤油の香ばしい香りが漂ってきそうなみたらし団子、肉汁がしたたりそうなステーキやハンバーグ…。ずらりと並んだ果物やお菓子、料理は全て粘土で作られたもの。しかも、極めて小さい。

大網白里市で、ご主人と小学3年生の息子さんと暮らす平田美樹子さん(39)の作品だ。平田さんが本格的にミニチュア粘土細工作りを始めたのは2年ほど前。「子どもの頃から手先を使う物作りが好きで色々なジャンルのクラフトを楽しんでいました。結婚してからも独学でミニチュア粘土細工を作っていました。そして、子育てをし、やっと子どもも手が離れた時に、近所にある予約制のカフェで委託販売を始めると聞き、やるからには集中してやろうと考えていたので、カフェへの出品を励みに制作に打ち込みました」と話す。

2012年にはハンドクラフトのコンテストで特別賞を受賞したこともある彼女の作品づくりには、3つのこだわりがある。1つ目は、市販されている粘土型は一切使わないこと。2つ目は、樹脂粘土や特殊粘土、特殊溶液等を利用して柔軟な材料選びを心がけ、リアルさを追求すること。3つ目は、特に強度にこだわり、丈夫で長持ちする作品を作ること。

平田さんは、「私が独学で制作を始めたのは、決められた制作方法ではなく、様々なことに挑戦して、自分なりに研究を重ね、何かを生み出したいという思いがあるから。自分流の制作方法でオリジナルを作りたい。オリジナルを自分の武器にしたいのです。それから、作品はすべてキーホルダーや携帯ストラップ、ブローチなどに加工して、持ち歩く楽しみを第一に考えています。だから、使う人が長く楽しんでもらえるように、作品の強度を高めることを信念としています」と語り、ミニチュアであることについては、「小さいものがいいんです。難しいでしょ?って聞かれますが、難しいほど私にとって刺激がある」と笑顔で答える。

リアルさを追求するため、料理の盛り付けの勉強もする。「本物の料理と違い、粘土では匂いや湯気もなく色だけで美味しさを表現しなくてはならない。まだまだ技術を磨かなくては」と瞳を輝かせる。今、平田さんはコンテスト出品を目標に制作中。将来的には、子どもも対象にした教室を開き、本を出版したいという。その第一歩として、今年2月から自宅で、体験イベントをスタートさせた。「あらためて、粘土の楽しみを体験してほしい」。イベント開催日と参加者数により、自宅近くのカフェで行う場合もあるそう。

販売イベントには消極的。理由を尋ねると、「販売するとなると、売り上げを考えて、売れそうなものばかり作るようになってしまう。以前、そんな経験をして、自分の信念を見失ってしまったので、今は作品のクオリティーを高めることに専念しています。それと、ずっと先のことだけど、おばあさんになったら、老人ホームで皆に囲まれて教えてあげられたらいいな」と茶目っ気たっぷり。

平田さんのミニチュア粘土細工を見たい人、体験イベントに参加したい人は問い合わせを。(内田)

問平田さん ☎080・1384・5231

行広告

有料 1行2,400円(税別) お申込はお早めに
☎0436-21-9311 FAX0436-21-9142

申し込み方法

◆発行日の2週間前までにご連絡ください。
専用申込書をFAXまたは郵送でお送りします。
◆申込書に所定の内容を記入後、ご返送ください。
追って掲載料金等を記載した受注書を発行します。
◆掲載料は前払いなので、受注書を確認されたらお振込ください。掲載紙面は1部ご郵送します。

買います

●着物、帯・古本、書・骨董 富里 ☎0475-55-3331
●きもの専門(今昔) 野口染工場 ☎0470-83-0136
●ピアノ 澤田 フリーダイヤル0120-00-4210
●金プラチナ商品券 相場・額面の90～98%で てんとう虫 ☎0475-72-9400 大網店 休み不定 0476-36-4388 富里店 043-310-5825 都賀店

生徒募集

●着付教室 毎回10時～11時・13時～14時 1回500円 浴衣から二重太鼓まで 詳しくはお問合せ下さい きもの館まるへい 茂原店☎0475-25-2617担当：小谷部 岬本店☎0470-87-2707担当：飯野
●全日制フリースクール 中学不登校生のための新しい学びの場です 成美学園中等部 ☎0475-44-5777

求人

●パート・受付案内及び清掃業務 時給850円～ 15時～21時半 週4日程度 通勤手当、雇用・労災保険あり 茂原・免疫岩盤浴館 ☎0475-25-8200
●飲食スタッフ募集 茂原大芝店：ホール、洗い場800円～・土日できる方歓迎 大網店・茂原東部台店：調理補助 詳細はお電話にて ☎0475-70-1715
●スタッフ募集 ホール係900円 週3日以上できる方(1日5時間程度) 交通費支給・食事つき お気軽にお問合せください 担当/高橋 成東海岸 料理の宿 ニュー太洋 ☎0475-84-1129

営業案内

●玉川岩盤浴 体温36度未満の方・半額600円で、初回限定・体温35.5度未満の方・無料で 9～21時 茂原市千代田町 フリーダイヤル0120-572-005(問合せのみ)

●ピアノのレンタル シッテン フリーダイヤル0120-00-4210

お知らせ

●3/1(日)イベントホールマツオ月例ダンスパーティ 13時～16時半 軽食付き¥2,500 フリーダンス 毎週日曜 13時～16時 ¥1,500
●独身者交流パーティ 3/8(日)市原マリンホテル15～17時・30代～40代・男性6千円・女性千円 予約090-7223-8020 簡単検索The-Happywave
●生涯学習講座・千葉ふるさと文化大学 4/10～月1回金・8月休 13時半～16時半 千葉県教育会館 年会費：1万円(テキスト代・図書1冊含) 先着150名 どなたでも 3月下旬〆切 主催：NPO法人ふるさと文化研究会 ☎0470-62-5995
●教育相談 ニート・不登校・学力不足・ひきこもり 初回無料 要予約 成美学園 ☎0475-44-5777

らいふ通信

掲載無料 詳しくはお問い合わせ下さい
☎0436-21-9311 FAX0436-21-9142

申し込み方法

※個人情報や呼びかけなどにご利用ください。
※お申込み 内容を箇条書きにして、住所、氏名、電話番号を明記し、FAXか郵送、メールで
FAX0436-21-9142 メールkiji@cl-shop.com

ペット情報

●子犬差し上げます 秋田犬 トラ・メス 40日 いすみ・大谷 ☎0470-87-4792

サークル

●よさこい鳴子踊り・夢人(むじん) 毎日 16～20時 茂原市立東部小学校 茂原市拠点に活動 男女年齢を問わず 小さいチームですが、楽しく踊りましょう 見学・体験希望の方はご連絡ください 丸 ☎090-4742-5293

イベント

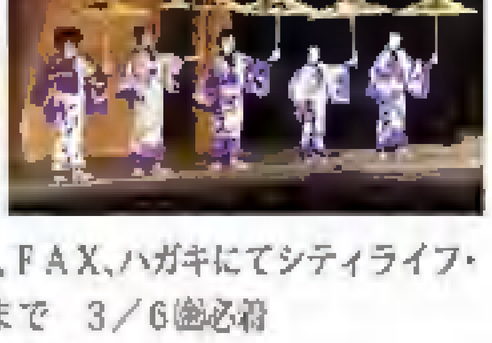
●えいごであそぼうinいすみ2015 2/28(土) 13時開演 大原文化センター 幼児～小学生(幼児は保護者同伴) 子供たちによる「おむすびころころ」の劇、にほん昔話、英語の歌を思いっきり楽しもう!、チェコの伝統文化・マリオネット、プレゼントもあり 参加無料 主催：ウェンディーの会 荘司 ☎090-4540-7152
●東部台文化会館まつり 2/28(土)3/1(日) 9～16時 茂原市東部台文化会館 ダンス・和楽器・音楽バンド・太極拳・カラオケ等の舞台発表会、各種作品展示、囲碁コーナー、実演太巻き寿司、リサイクル図書コーナー、パンや手芸品の販売コーナー、体験スポーツチャンバラなど ☎0475-23-8711
●長生フィルム会写真展 2/28(土)～3/10(火) 9～17時、最終日16時 茂原市立美術館 フォトサロンおおかわ ☎0475-24-0125
●最首實(さいしゅみのる)建具組子展 3/1(日)～15(日) 11～16時 北土舎(ほくとしゃ・大原駅徒歩1分・志村水産隣) 千葉県指定伝統工芸品で唯一の建具組子職人・最首實(いすみ市在住)による作品 3/7・8は組子コースター作りの有料体験会もあり ☎090-6658-4898
●東京芸術大学卒業・鶴の会陶芸展 3/3(火)まで 10～17時半、最終日16時まで ギャラリーYoYo舎(勝浦市勝浦・朝市通り) 勝浦ビッグひな祭と同時開催☎0470-73-4448
●麗彩合(リオサイホウ)作品展 3/3(火)～14(土) 10～18時、最終日17時 アートサロン・茶房けい(一宮町一宮) 3/9は休 台湾出身の作家 手描き金魚陶器、油彩画、水墨画 ☎0475-40-0862
●わくわくショップ 3/5(木)～8(日) 10～19時、初日13時～、最終日18時まで 大多喜ショッピングプラザ・オリブ 知的障がいを持つ人たちの生産活動の展示販売 ジュリアン・パンジー・ガザニア・サクラ草などの花苗、手芸品、木工品、加工品ほか 問合せ：みずほ学園 ☎0470-76-4321
●わた糸紡ぎのワークショップ 3/5(木)・10～12時・13時半～15時半 3/25(水)・13時半～15時半 コープみらい茂原組合員集会室(カインズホーム茂原店向かい) 参加費：500円 植物のワタが糸になるまでのお話、原始的なコマを使ったワタの糸紡ぎ体験 ワタを育てた方は、綿繰り機でワタの実から種を取ってみませんか? ご自分のワタの持ち込みもOK 澤田 ☎090-5517-6021
●ボランティア菜の花会・楽しい書道 3/7(土)13時半～15時半 茂原市総合市民センター 書道道具持参 参加無料 二見 ☎0475-23-8958
●外房の災害から歴史をたどる・地震と津波の昔と今 3/7(土) 13時半～15時半 一宮町中央公民館 過去から現在までの様々な災害の記録を紹介しながら、外房地域の歴史について講演 申込不要・参加無料 一宮町教育委員会教育課 ☎0475-42-1416
●東金中央公園フリーマーケット 3/7(土)・4/4(土) 9～15時 イオン・サンピア前 雨天中止 参加費：500円 駐車場無料(市役所駐車場) 東金フリーマーズ ☎090-9349-5693
●旅ノ写真展 3/8(日)までの(木)～(日) 11～17時 cafe・個ヲスル木(君津市久留里市場585) いすみ市を拠点に活動する天然石マクラメ編みのアクセサリー作家・写真家 アジア・中南米・インドの旅先写真展 3/8は本人来店でアクセサリー展も ☎090-6341-1974 www.triptracks.jp
●特典付月例ダンスパーティ 3/14(土)17時～ 高貫ダンススクール(いすみ市岬町) 参加費：1,000円、軽飲食あり サークルたんぽぽ ☎090-4208-1210
●もばら音楽祭「ヴァンクーヴァーの光と風を」3/14(土) 14時開演 茂原市東部台文化会館 曲目：モルダウ、妖精の踊り、アベマリアほか 入場料:2,500円 大竹香織のハープコンサート&エッセイスト・桐島洋子によるお話 問合せ:実行委員会・黒葛原(ツヅラハラ) ☎0475-23-7176
●吹奏楽団ハーモニーウィンズ・あったかコンサート 3/15(日) 13時半開演 長生村文化会館 長生郡市を中心に活動している一般吹奏楽団のコンサート 入場無料 第1部：マーチから迫力のクラシック 第2部：会場の皆さんと楽しむ恒例のコーナー、今年はあの魔法学校が開校? 第3部：昨年大ヒットしたディズニーソング お年寄りからお子様までみんなで楽しめるステージ ☎090-6029-7249
●睦沢町ふれあいダンスパーティ 3/17・31(火) 睦沢町ゆうあい館 参加費：1,000円、軽飲食付 ミキシング、トライアル、抽選会有り コアラダンスクラブ 清田 ☎080-1023-8024
●長生むらふれあいパーティ 3/22(日) 8時半集合、終了は16時頃予定 長生村中央公民館 ボウリング&食事(ビュッフェスタイル) 対象：45歳までの独身男女・各10名 参加費：女性1,000円、男性3,000円(ゲーム代・食事代すべて含む) 要申込 長生村社会福祉協議会 ☎0475-32-3391
●大多喜高校美術部作品展 3/22(日)まで 9～16時半 田園の美術館(いすみ市郷土資料館) (月)休館 入館無料 ☎0470-86-3708
●料理体験教室・男性クラス 4/2(木)・28(火) 10～12時15分 ベターホーム協会千葉教室(千葉駅東口歩3分) 初心者の男性対象 1クラス28名 会費1,000円(材料費・税込) 和風ハンバーグ、春野菜のソテー、みそ汁 要申込 電話かHPで 受付：月～土・9時半～17時半・祝休 ☎03-3407-0471

リサイクル

●差し上げます ガラス人形ケース：巾90×高59×奥45cm・高さ7cmの足2本あり 全身用鏡：スタンド用パイプ付 鏡台：一面鏡・スツール付 取りに来てくださる方に 土気郵便局近く・松崎 ☎043-205-6585

プレゼント

●こども歌舞伎公演招待券 3/22(日) 1回目11時～、2回目15時～ 千葉県文化会館 小学1年～高校2年までの県内公募で集まった、千葉県こども歌舞伎アカデミーの稽古の成果を披露 演目：「歌舞伎舞踊・乗合船」「口上」「与話情浮名横櫛・源氏店の場」「白浪五人男・稲瀬川勢揃いの場」 入場料：1,000円 ☎043-222-0201



この公演の2回目15時～の招待券をペア2組にプレゼント 〒、住所、氏名、年齢、電話番号を明記して、メール、FAX、ハガキにてシティライフ・外房コンサート係まで 3/6(金)必着
〒290-0022 市原市西広550
FAX0436-21-9142 kiji@cl-shop.com

汚れに強い!!シリコン塗料

カラーシュミレーションで大変身!

お役に立てる!! リフォーム屋さん
お任せください! 全改装
Before After
●お風呂 ●トイレ ●キッチン
●床・クロスの張替え ●外壁
どんな工事も一度ご相談ください!

お見積り・ご相談無料です。お気軽にお問い合わせください。お客様からの喜びの声、多数頂いております!

住まいのリフォーム工房
株式会社こうちゃんペイント
東金市田間269-3 ※料金は税抜き価格となります
TEL 0475-53-3893

安心のシロアリ防除
坪/5,000円
75,000円

詳しくはインターネット Google YAHOO! こうちゃんペイント 検索 リフォームもお任せください!

厚生労働大臣認定 一級建築塗装技能士 施工が対応いたします!

ちくのう症(副鼻腔炎)でお悩みの方へ‥!

放っておいても鼻の病は治りません!

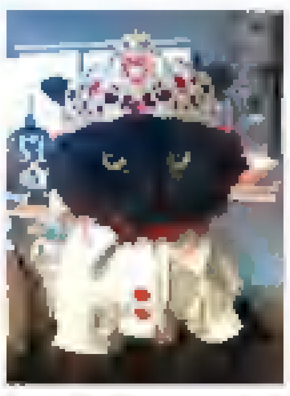
- 鼻がつまる、鼻水が出る。
- 粘りのある膿のような鼻汁が出る。
- ドロッとした鼻が喉の奥にくっつく。
- においがわからず、味がよくわからない。
- いつも頭が重く思考力、集中力に欠ける。
- アレルギー性の鼻炎でツラい。

根本的に治すべき問題だからこそ実績のある当店にご相談ください。

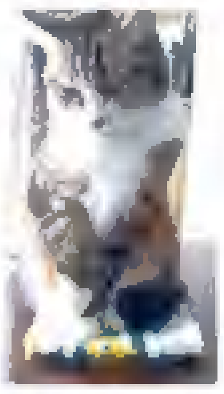
ツライ方
鼻腔内に溜まった膿を解毒・排出させる漢方でスッキリ!

相談の出来る薬屋
伊藤薬舗
営8:30～19:00
休木曜日
tel.0475-84-2425
山武市松ヶ谷ロ2999-9

うちのコ自慢! ～ペット編～

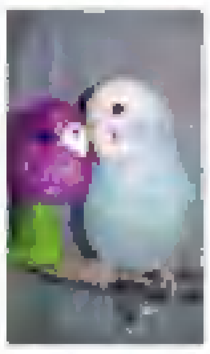


我が家のプリンセス!(茂原市・ペンネームくろねこさん)



メスの5歳です。よく招き猫のように座っています。福はきませんが…(笑)(東金市・ペンネームきろこさん)

空(そら)♂。鳥のオモチャがお気に入り!いつもスリスリ甘えています♪(市原市・ペンネーム茉莉花さん)



うちのコ自慢のコーナーは、ペット編とお子様編があり、随時、写真受付中。写真にコメントを添え、郵送かメールで送ってください。採用分には図書カード500円分と掲載紙を送ります。

〒290-0022 市原市西広550
シティライフ「うちのコ自慢」まで。
メールアドレスはuchida@cl-shop.com

※必ず、住所とお名前も書いてください。紙面掲載時、匿名希望の方はペンネームも。写真は返却しません。

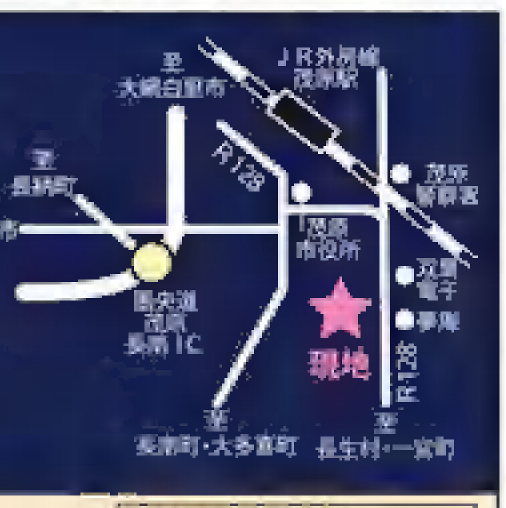
茂原市大芝土地区画整理地内

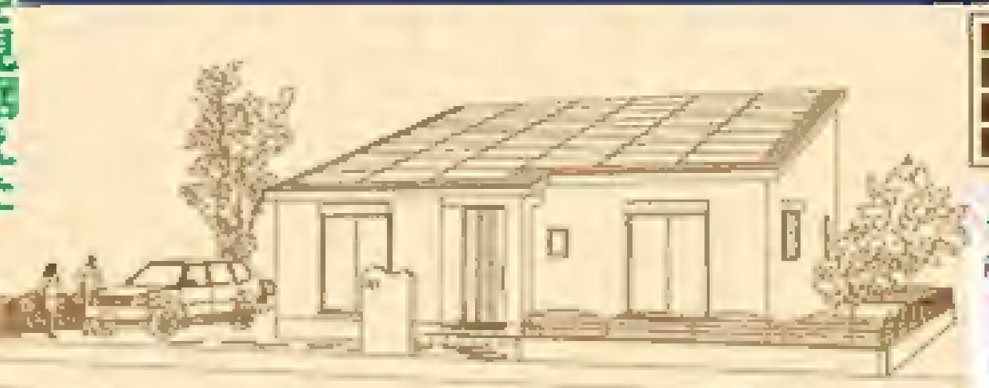
平屋・太陽光・2×6+制震の家。

構造見学会

2/28㈯・3/1㈰
10:00～17:00／雨天も開催

2020年度の基準を見据えた超高断熱・超高耐震の家。





■建物 26.5坪
■土地 173坪
■太陽光 12kw 搭載
■1LDK+小屋根裏収納

ご来場プレゼント
茂原ショッピングセンターアスモ
商品券500円
※数に限りがございますので、お早めにご来場ください。
※アンケートにご記入いただいた方に限ります。

LIXIL住宅研究所 FC加盟店 茂原市高師1246-3(茂原住宅公園)
GL HOME
GLホーム 茂原店 ☎0475-27-7771
URL http://www.glmobara.jp GLホーム茂原店 検索

正社員急募!! 営業／事務
まずはお気軽にお電話ください

振袖・婚礼衣装レンタルキャンペーン!!

黒留袖式場の半額

振袖レンタルフルセット
キャンペーン特典 フルセット 8万円、10万円
・ご予約のお客様に髪結、着付け、足袋進呈!
・前撮日と式当日の着付け・美容2回サービス
・卒業式着用の袴レンタル料金無料
・ローンご利用のお客様に手数料サービス(15万円以上24回払いまで)
振袖レンタルは常時展示中

キャンペーン特典!
モーニングコート(シャツ付)
どのサイズでも 23,000円均一料金
さらに

●同時企画●
卒業式を袴姿で華やかに決めよう。
きもの7,000円～・袴7,000円～
セットでご予約のお客様には高級草履と牛皮巾着・カンザシをレンタル料0円!

サイズも豊富にございます
黒留袖:M.L.LLサイズ、特長尺サイズ
モーニングコート:Y体～K体2号～10号
ウエディングドレス・メンズも格安にてレンタル承り中
式場・会場への宅配希望のお客様には宅配料金無料で承ります。お気軽にご相談ください。

黒留袖:加賀友禅・京友禅・各作家物もございます
レンタルスーパー
☎0120-15-0055
東金市東上宿1-13-19 森ゆめじ
★いづれも税抜価格 (休)水曜定休

大網店限定!!

そごう・三越・JCB券のみ105%で買い取ります。

有効期限 H27年3月31日まで

ただし貴金属10g以上処分の方そごう、三越、JCB券は5万円までです。

図書カード…………94%買取
クオカード…………94%買取

日本刀・洋酒 買取ります

…そごう百貨店共通券は通常95%で買取しております…

貴金属は相場の90%以上で買い取ります

買い取り価格は電話でお教えします

注意!!
お電話で貴金属の買い取り価格を教えない業者には注意してください!!
決まり文句はまず品物を見せてくださいと答えます。
この場合、店に行くと相場の30%～50%で買い取ります。
※かなり有名なところでも査定がてんとう虫の1/3以下の店が有りました。慎重に店選びしてください。

迷った時は、いったん保留に!

信頼と実績創業26年
てんとう虫
営業時間:10時～19時

大網店 大網白里市駒込372
大網街道沿い、大網イオンから白子方面へ向かい約740mの所
フリーダイヤル 0120-10-64-15
☎0475-72-9400
定休日:不定休
大網てんとう虫 検索

都賀店 千葉市若葉区小倉町1754-2
小倉台駅より約700m
☎043-310-5825
定休日:不定休
てんとう虫都賀店 検索